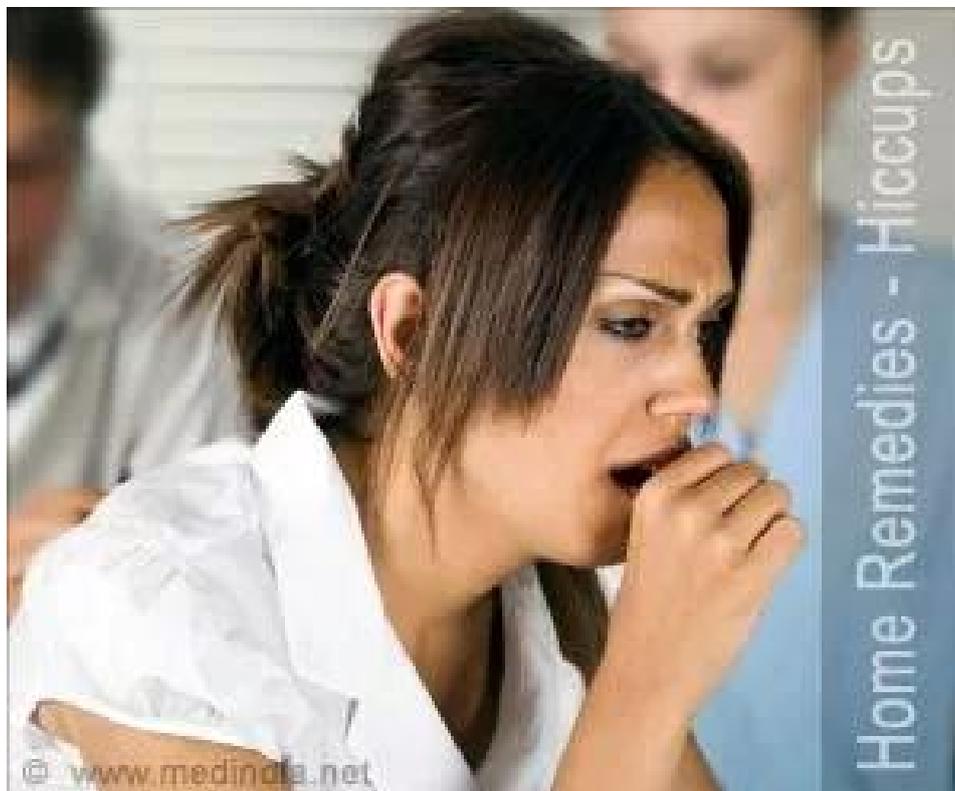


## Hausmittel gegen Schluckauf

Was sind Schluckauf? Schluckauf ist eine Reflexhandlung, was bedeutet, dass wir keine Kontrolle darüber haben.

Schluckauf ist ein plötzliches, unwillkürliches Zusammendrücken des Zwerchfells, des Hauptatem Muskels unter der Lunge, was dazu führt, dass die Luft schnell in die Lunge gesaugt wird, wodurch die Glottis über dem Kehlkopf (Kehlkopf) schnappt und schließt. Dieses Knacken macht das Geräusch eines Schluckaufs. Schluckauf hört normalerweise von selbst auf. Kontinuierlicher Schluckauf, der länger als ein oder zwei Tage anhält, kann auf die Ursache einer zugrunde liegenden Krankheit hinweisen, die einen medizinischen Eingriff erfordert. Häufige Ursachen für Schluckauf  
Dehnung des Magens nach dem Essen oder Trinken  
Plötzliche &hellip;



# Was sind Schluckauf?

Schluckauf ist eine Reflexhandlung, was bedeutet, dass wir keine Kontrolle darüber haben. Schluckauf ist ein plötzliches, unwillkürliches Zusammendrücken des Zwerchfells, des Hauptatem Muskels unter der Lunge, was dazu führt, dass die Luft schnell in die Lunge gesaugt wird, wodurch die Glottis über dem Kehlkopf (Kehlkopf) schnappt und schließt. Dieses Knacken macht das Geräusch eines Schluckaufs.

Schluckauf hört normalerweise von selbst auf. Kontinuierlicher Schluckauf, der länger als ein oder zwei Tage anhält, kann auf die Ursache einer zugrunde liegenden Krankheit hinweisen, die einen medizinischen Eingriff erfordert.

## Häufige Ursachen für Schluckauf

- Dehnung des Magens nach dem Essen oder Trinken
- Plötzliche emotionale Erregung
- Plötzliche Änderung der Lufttemperatur (z. B. kühle Dusche)
- Sehr heiße/kalte Speisen oder Getränke
- Alkohol oder übermäßiges Rauchen

- Sodbrennen oder Sodbrennen

## **Andere schwerwiegende Erkrankungen können sein:**

- Reizung des Zwerchfells durch Infektion
- Hiatushernie
- Gehirninfection oder Tumor
- Schweres Nierenversagen
- Infektionen wie Malaria
- Multiple Sklerose

## **Hausmittel gegen Schluckauf**

### Tipp 1:

Nehmen Sie einen Teelöffel Zucker und lassen Sie ihn langsam in Ihrem Mund zergehen, ohne ihn zu kauen. Dieses Mittel ist besonders für Kleinkinder und Kinder geeignet, die detaillierten Anweisungen zum Atemmuster nicht folgen können.

### Tipp 2:

Mischen Sie eine Tasse Joghurt mit einem Teelöffel Salz und rühren Sie gründlich um, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat. Iss den Joghurt langsam: Das wird helfen, deinen Schluckauf zu stoppen.



### Tipp 3:

Kardamompulver ist ein wirksames Mittel gegen Schluckauf. Kochen Sie 1 ½ Tassen Wasser und fügen Sie einen Teelöffel frisch gemahlene Kardamompulver hinzu. Die Flüssigkeit abkühlen lassen und dann die Flüssigkeit abseihen und trinken. Dieses Mittel hilft den Muskeln des Zwerchfells, sich zu entspannen, und dies wird Ihren Schluckauf stoppen.

### Tipp 4:

Schälen Sie ein kleines Stück frischen Ingwer und kauen Sie langsam darauf, um Ihren Schluckauf loszuwerden.

### Tipp 5:

Das Schlucken oder Gurgeln von Wasser kann den Schluckaufzyklus unterbrechen, was die Nerven beruhigen und Ihren Schluckauf loswerden kann.

Tipp 6:

Ein Löffel Erdnussbutter ist ein großartiges Mittel, das helfen kann, anhaltenden Schluckauf zu stoppen.

Tipp 7:

Atmen Sie tief ein und versuchen Sie, ihn so lange wie möglich anzuhalten, ohne Luft herauszulassen, und atmen Sie sanft und kontrolliert aus. Diese Aktion hilft oft, Schluckauf loszuwerden. Wiederholen Sie diesen Vorgang einige Male.

Tipp 8:

Mischen Sie 1/2 Teelöffel Senfkörner mit 1/2 Teelöffel reinem Ghee und schlucken Sie die Mischung. Dies wird Ihren Schluckauf reduzieren.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**